

4 月号

# ほほえみ

Hohoemi

# ぽすと

Post



## 腰痛

こんにちは、バウハウスの三品です。桜も開花で春爛漫ですね。我が家の桜も満開です。植えた当初はなかなか花をつけず葉桜で終わってしまうのではと心配した桜、今では樹高も5m、幹の太さも15cmを超え立派な桜に成長し花見を楽しませてくれます。ただ残念なのは枝が左右に広がらず幹だけが上へ上へと伸びて樹形が今一なのです。左右にコナラやクヌギの木があるからでしょうか？

この時期我が家の庭木は様子が一変します。道路からの進入路近くに植えたサクランボの木は早々に花を咲かせ、道行く人を楽しませてくれました。今は葉桜でもうすぐサクランボの小さな実をつけます。白い花が特徴のモクレンは桜と交代する様に花が散り始めました。モミジや楓は新芽を出し始め樹木全体がピンク色になってきました。ほかにナナカマドやジュンベリーも新芽を広げ始めました。毎日眺めている庭木ですがこの時期は新芽や花芽がどんどん変化し飽きることはありません。コロナも収束の兆しが見えてきたので桜が散る前に花見の宴を開こうかなどと考えている昨今です。

さて、先月から腰の調子がよくありません。朝、歯磨きをして口をすすごうと前かがみになった瞬間ピリッと腰に痛みを感じました。ぎっくり腰の前兆かなと思い大事をとって腰に負担をかけないように動いていましたが一向によくなりません。といっても動けないほどの痛みではないので、そのうち痛みもとれるだろうと高をくくっていましたが、眠っていてもどんよりとした腰の痛みを感じよく寝れません。そんな状態で一週間ほど過ごしたある時、ふろ上がりには痛みが和らぐことに気付きました。その時これだと思ったのは腰を温めることです。それから寝る前には熱めの湯船につかり腰をよく温めました。そんなことをしばらく続けたら痛みはほとんどなくなりました。靴下を履くのも難儀だった所作が元通りできるようになりました。やれやれです……。

腰の痛みの原因は寒さと花粉症でほとんど家に籠り運動らしいことをしていないことのように思えます。花粉症対策をしっかりと、怠っていたウォーキング再開です。腰痛は人間が4足獣から2足獣に変化して以来の宿痾と言いますからあきらめるしかないようです。

住まい設計工房バウハウス(株式会社バウハウス)

〒278-0051 千葉県野田市七光台45-1(ショッピングセンター「ロックタウン七光台」向かい)

電話04-7127-8200 FAX04-7127-8201 メール info@bauhouse.co.jp

ホームページ <http://www.bauhouse.co.jp/> ブログ <http://bauhouse.livedoor.biz/>

# いきいき趣味らいふ

ほとんど紅茶を飲んだことがない方なら、まずはスーパーで売っているティーバッグから始めてみましょう。「コーヒーに比べてどこか上品な感じ」「敷居が高い」という人もいますが、紅茶の国といわれるイギリスではほとんどの人が日常的に紅茶をティーバッグで飲んでいきます。しかも、ほとんどマグカップだそうですから、気軽に気楽に、まずは自分で紅茶を淹れてみましょう。ティーバッグの淹れ方は、ほとんどのパッケージに書いてあります。ポイントは「きちんと蓋をして蒸らしてあげる」ということ。リーフ（茶葉）の場

## 紅茶



合は、ティーポットが必要になります。100円ショップなどでもティーポットは売られていますので試しに一つ購入してみましょう。ご自宅にポットや急須があるなら、そちらを使ってもOKです。（お湯が300ccくらい入るものと尚良し）  
本やネットでも、紅茶の種類をはじめ、美味しい淹れ方などいろいろ学ぶことができますが、書いてある茶葉の量や蒸らし時間は若干違います。自分が見た本の方法をベースに、そこから茶葉の量を変えたり、蒸らし時間を長くしたりして、自分好みの味を探すと良いでしょう。

## ペットと暮らそう♪

### ★人気のペットテント★



新作が発売される度にSNSで話題にあがるダイソーの「ペットテント」。人気の秘密は、リーズナブルな上に、SNS映えるデザインです。おしゃれなタイプインテリア風やすっきりしたアウトドア風など、本物のテントをそのまま小さくしたミニチュア感のかわいさもあり、取り扱いも簡単・安全です。インテリアのアクセントになり、飾っておくだけで楽しめます。何より、ペット自身がその空間が大好きというのが最も重要なポイントです。犬は周囲の気配に敏感な性質があるため、囲われた空間があると安心するようです。一方、猫は好奇心旺盛で、狭い所や箱を見つけると入りたくなる性質があります。

### ★洗剤は使い回しOK★

## 節約玉手箱



洗剤関係は、風呂には風呂用洗剤を、キッチンにはキッチン専用の... というように、場所別に分けて買うよりも、「コストパフォーマンスが良く、どこにでも使える、重曹・クエン酸・せっけん・中性クリーナーなどを使い回してみよう。また、市販の各洗剤には、汚れを落とす成分として主に「界面活性剤」が使われています。台所用・浴室用・トイレ用の洗剤パッケージのラベルには、台所用が42%、浴室用が7%、トイレ用が4%などと記載されています。台所用がずば抜けて高いことが分かりますが、これを容器を移し替えるなどして薄めることで、その他の場所にも使うことができます。お試しください。

# いつまでも美しく

## ～ 老眼鏡を美しく～

スマホなどを四六時中見続ける影響で、現代人は昔に比べて老眼年齢が早まっているようです。

どこか老いを感じるイメージで、初めての人にはちょっと抵抗があるかもしれませんが、最近は、老眼鏡は「リーディンググラス」と呼ばれるようになり、ファッションのワンアイテムのように、おしゃれに付ける人が増えています。手元を見るもので1日中かけっぱなしというわけではないため、使うたびにちょっとワクワクする色や形を選ぶのも楽しいでしょう。購入の際、試着をする時は、めがねをかけた顔をスマホなどで撮影するのがおすすめです。鏡より客観的に見れるので、似合う・似合わないなどもしっかりチェックできます。

かけたときに黒目がレンズの中央か、または少し上の位置にくるものが美しいバランスに見えますので、意識してみてください。また、顔の横幅の一番広い部分とフレームの横幅が同じくらいのサイズのものを選びましょう。顔の横幅に近いサイズほど、ナチュラルに見えて綺麗です。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

## ～ 自己紹介で好印象を与えるポイント～

4月は、入社・転勤・異動・担当者交替・社内外研修など、新しい人間関係の中で仕事を始める方も多いでしょう。まずは第一印象を決定づける「自己紹介」をきちんとしてたいです。第一印象が決まる大事な儀式ですから、名前だけをボソッと伝えても、誰も顔と名前を覚えてはくれません。以下のポイントに気をつけましょう。

◇背筋を伸ばして、丁寧にお辞儀をします。

背筋を伸ばして

口角を上げて



さわやかな笑顔で

相手が聞き取りやすいスピードで

◇口角を上げて、さわやかな笑顔で。

◇相手が聞き取りやすいスピードを心がけ、語尾まできちんと話します。

◇自分の名前や特徴、特技やエピソードなどを織り交ぜて話すと、印象に残りやすくなります。

社内の人に対しては、配属先と名前を伝えます。異動の場合は、どこの部署(支社)から来たのかも付け加えましょう。最後に「がんばります」という、仕事に対する意気込みをつけると印象がアップします。社外の人には、会社名、担当部署、名前を伝えます。

大人数の前での自己紹介は、趣味や特技など印象に残る一言を添えつつも、話しは短めにします。1人1人の机を回っての自己紹介は、簡潔にすることを意識しつつ、笑顔でその人の目を見て話します。相手が忙しそうにしている場合は、「あらためます」と言って後にするか、短く切り上げるようにします。



これで今夜のおかずはおまかせ!

# かんたん・おいしいヘルシー料理

## ひすい団子

材料(4人分)

- グリーンピース ..... 600g
- 牛ひき肉 ..... 200g
- れんこん(みじん切り) ... 大さじ4
- 片栗粉 ..... 適量
- プチトマト ..... 4個
- レモン ..... 適宜
- 鶏ガラスープ ..... 1/2カップ
- (A)塩 ..... 小さじ1/4
- しょうゆ ..... 小さじ1/2
- こしょう ..... 少々
- 酒 ..... 大さじ1/2
- 溶き卵 ..... 1/2個分
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- (B)ねぎ(青い部分) ..... 適量
- しょうが(皮) ..... 適量
- 水 ..... 1カップ
- (C)塩 ..... 少々
- 酒 ..... 小さじ1/2

①グリーンピースはさやから出して熱湯でさっとゆで、薄皮をむく。

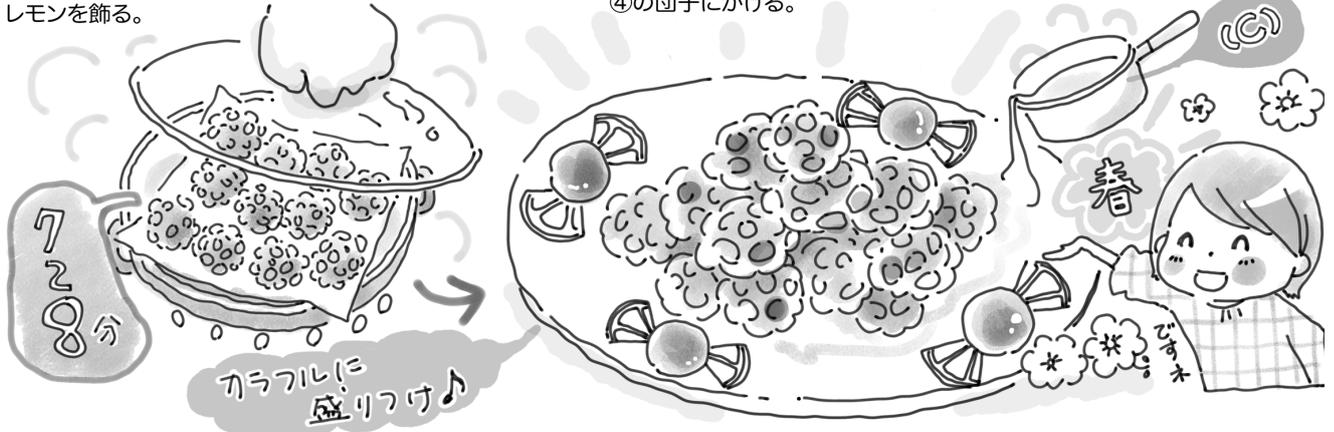
②(B)の水にねぎの青い部分としょうがの皮を入れ香りをつける。



③牛ひき肉に(A)を入れてよく混ぜ合わせ、(B)を少しずつ全部で大さじ5加えて混ぜ、れんこんを入れて混ぜ、団子にまとめ、片栗粉をまぶした①をつける。

④蒸し器で7~8分蒸し、器に盛って飾り切りしたトマトとレモンを飾る。

⑤鶏ガラスープを煮立てて(C)で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけて④の団子にかける。



【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

## グリーンピースの特徴

グリーンピースの旬は4~6月です。「グリーンピース」という植物ではなく、熟す前のエンドウを収穫して取り出した種の部分がグリーンピースです。ちなみに、さらに未熟な状態をさやごと食べるのが「さやえんどう」です。グリーンピースは冷凍や缶詰で一年中出回っていますが、旬の新鮮なものは味も栄養価も格別。食物繊維が豊富で、栄養価も高く、春から夏への季節の変わり目の体調維持・疲労回復にふさわしい食材と言えます。むいたものはすぐに乾いてしまうので、できれば、さやつきを選びましょう。鮮やかな緑色で、さやにふっくらとした丸みとハリがあるものがよいでしょう。また、生で保存する場合はビニール袋に入れ、野菜室へ入れましょう。購入後すぐに塩茹でするのがおすすめです、茹でたものは冷凍保存もできます。

## 熟す前のエンドウ





寝室にダブルベッドを1つ置いて、シングルベッドを2つ置くにしても、かなりスペースをとってしまいます。部屋自体が広ければ問題ないのですが、狭い場合、ベッド以外は何も置けないといった状況にも。

そこで、ベッドをやめて、小上がりを作り、そこに布団を敷くと

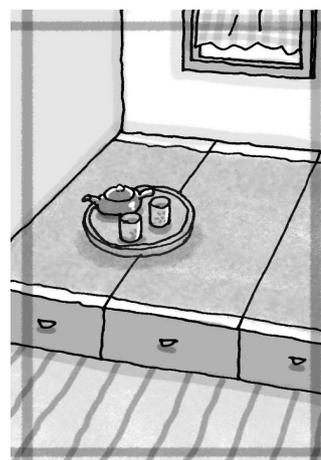
## <今月のヒント> 布団で寝る寝室にリフォーム

いうスタイルにするのはいかがでしょう。

たとえば、4畳半の寝室でも、3畳の小上がりを作って畳敷きにすれば、布団を敷いてゆったり寝られます。布団を片付ければ違う用途に使うこともでき、小上がりになっているので、ベッドに腰掛けるような感覚で座ることもできます。さらに、小上がりの床面を引き出し式にして収納スペースにすれば、一石二鳥です。

子どもが独立したあとなど、夫

婦の寝室を別にする場合も、2組の布団を1組にするだけ。使わなくなったベッドを片付ける手間もかかりません。



## こんにちは スタッフ 皆川 千恵子 です。

暖かな陽気になったかと思うと急に真冬のような寒さになったり、春の気まぐれなお天気に皆様体調はいかがでしょう？私は幸いにもコロナ感染もなく元気に過ごしております。

先日ネットニュースで『誕生石が63年ぶりに改訂』という記事を読みました。誕生石って変わるものなの？と驚いたので、皆様にもご紹介したいと思います。

生まれ月ごとに種類が定められている誕生石ですが、なぜか同じ月に複数の誕生石があり、私の誕生石はいったいどれなの？と思った方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。理由は、国によって誕生石に違いがあり、そのために1つの月に複数の誕生石があてられていたり、1つの石が2つの月にまたがっていたりするんだそうです。

誕生石の由来は諸説ありますが、月と石が結び付きお守りとして身につける習慣が始まったのは18世紀頃のポーランドといわれています。しかし各月に割り当てられている石はまちまちだったようで、1912年にアメリカの米国宝石商組合大会で統一されました。日本では1958年にアメリカの誕生石を基準に全国宝石卸商協同組合が発表。2021年12月、63年ぶりに日本の誕生石の改訂。日本独自のものを含め10種類の宝石が追加され全部で29種類となりました。理由として、「様々な誕生石リストが混在しており消費者が混乱するため業界として統一することを第一に考えたこと。新型コロナウイルスの流行によりジュエリー業界が痛手を受けているとして誕生石改訂により消費者の選択の幅が広がり宝石への関心を高めていただきたいという願いも込められている」と説明しています。

私の誕生日は今月号と同じ4月で誕生石はダイヤモンド。改訂によりモルガナイトが追加されました。桜の花びらを思わせる柔らかいピンクのモルガナイトの石言葉は愛情、優美など。1911年に発見されティファニーに勤めていたこともある著名な宝石学者クンツ博士が自身の後継者モルガン氏に敬意を示しモルガナイトと名付けられたそうです。誕生石にはそれぞれのパワーと人々の願いが込められているといわれています。ジュエリーを選ぶきっかけや決め手のひとつとして選んでみるのもいいですね。皆さんもご自身の誕生石を改めて調べてみてはいかがでしょうか？